



2

No.490

町制施行25周年

# むつざわ

祝成人 はばたけ若人



もくじ

消防団員表彰ほか	···	P 2
ひとり親家庭医療費助成改正・児童入学祝金		
町入札参加資格審査申請/町職員の人事異動ほか	···	P 3
申告相談を行います	···	P 4~5
平成21年標準小作料及び、農作業別標準労働賃金・機械による標準作業料金/野焼きは禁止されています	···	P 6
最低賃金一覧表/米製粉機をご利用ください	···	P 7
くらしのカレンダー	···	P 8~9
差押財産インターネット公売／生涯学習だより		
社協だより/俳句	···	P 10
資料館だより	···	P 11
ヘルスケア ほか	···	P 12
くらしの情報ページ	···	P 13~16

## 祝 成 人 ～ 瞳沢ゆうあい館での成人式～

1月11日（日）、成人式が行われ、新成人89名のうち、75名が出席しました。

目映いまでに華やかな晴着、凜とした袴やスーツ姿に、ご家族の眼差しも感慨一入の様子でした。

頼もしく成長された新成人の皆さん、おめでとうございます。



## ひとり親家庭等医療費等の助成事業が改正されました

ひとり親家庭等の医療費等にかかる経済的負担と精神的不安を軽減するため、申請により町では医療費等の一部を助成しています。ただし所得制限があります。

助成対象者は、ひとり親家庭の父または母との児童【18歳に達する日以後の最初の3月31日まで（20歳未満の者で別に定める障害の状態にある児童）】と、父母が監護しない場合で、父母にかわりその児童を養育している方です。

### 改正内容

- ①75歳以上の方は、4月1日から後期高齢者医療制度に移行したことにより、受給資格者の要件に高齢者の医療の確保に関する法律の被保険者を追加しました。
- ②障害者自立支援法の施行により、障害児施設への入所措置から利用契約制度へ移行したことによる医療費の自己負担が発生していることから、入所している児童の医療費を助成対象にしました。
- ③院時食事療養費・生活療養費の標準負担額が助成の対象から除外になりますが、1日300円の自己負担を廃止しました。

※この改正内容は、昨年10月1日以降に医療機関等で、ひとり親等が受診した医療費から対象になります。

### 問い合わせ

役場健康福祉課 福祉介護班  
☎ 44-2504

申請締め切り 2月20日（金）

### ひとり親家庭等児童入学祝金の支給について

町では、ひとり親家庭等児童の入学時の費用を軽減し、併せて児童を激励することを目的として児童の入学に際しその養育者に祝い金の支給を行います。

対象となる児童は、この3月1日現在において町内に住所を有し、引き続き町内に居住の見込の者で、この4月から小・中学校及び特別支援学校の小・中学部に入学する満18歳未満のひとり親家庭等の児童です。



## ありがとうございました

去年5月に、子どもたちが合鴨放鳥を行つた田んぼで育つた合鴨米20kgを、田中正氏（上之郷）より寄贈いただき、給食で使わせていただきました。

また、もち米20kgを寄贈いただき、12月22日（月）に、もちつきパーティーを行いました。



みんなで楽しくおもちつき

### 商工会女性部ゴミ拾い

12月1日（月）、町商工会女性部のみなさんが、町内主要道路のゴミ拾いを行いました。

みんなでついたおもちゃを子供たちは、おいしそうに食べてました。

## 平成21・22年度 睦沢町入札参加資格審査申請受付

### 受付期間・受付時間

2月2日（月）～2月27日（金）

### 有効期間

平成21年4月1日～  
平成23年3月31日

### 審査基準日

申請日とする

### 申請方法

【持参】受付時間  
平日 午前9時～11時30分  
午後1時30分～4時

### 【郵送】

消印等にかかわらず、受付期間内に到着分に限ります。

※いずれも関係書類が整っていると受理できません。

申請書の宛名 睦沢町長

申請書類・申請様式

町ホームページをご覧ください。  
※建設工事の登録を申請する方は、

平成20年4月制度改正後の「経営規模等評価結果通知書 総合評定通知書」を提出してください。

### HPアドレス

<http://www.town.mutsuza.wa.chiba.jp/>

### 提出先・問い合わせ

役場総務課 総務班

☎ 44-2516



### 新規採用

石丸 恵理

健康福祉課 保健師

健康福祉課  
主事 田中裕也  
(健康福祉課主事)

健康福祉課  
(地域振興課主事)

ふるさと納税 (12/26)  
匯名 20,000円  
町のためには有効に活用いたします。  
町職員の人事異動など  
【1月1日付】( )は旧職名  
主事 竹内優子  
(健康福祉課主事)

120kgに上りました。

から、環境美化のため、毎年ゴミを拾い続けていますが、ゴミの量はなかなか減らず、今回集めたゴミは、可燃不燃ゴミ合計

# 申告相談を行います

役場税務住民課では、申告書の記入の仕方がわからない方などを対象に申告相談を行います。

帳票類を整理し、扶養・配偶者等控除対象者の所得状況も確認し正しい申告をしましょう。

なお、譲渡所得などの複雑なご相談は税務署でお願いします。  
所得証明書・納税証明書等もこの申告により発行されます。

と き	2月16日（月） ～3月16日（月） 午前9時～午後4時
と こ ろ	農村環境改善センター
問い合わせ	役場税務住民課 税務班
	☎ 44-2502

## 申告相談地区割日程表

と き	対 象 地 区
2月18日（水）	大 上
2月19日（木）	妙楽寺
2月20日（金）	佐 貫
2月23日（月）	森・長楽寺・大谷木・北山田
2月24日（火）	上之郷・小 滝

※下記地区割以外の方でも申告相談の受付をします。  
(提出のみの方は、期間中随時受付します。)

と き	対 象 地 区
2月25日（水）	下之郷・河須ヶ谷・岩 井
2月26日（木）	寺 崎
2月27日（金）	川 島・うぐいす里
3月 2 日（月）	上市場

### 1. 控除対象寄附金の拡大

控除の対象となる寄附金に県または町が条例により指定したものが追加され、控除対象限度額は総所得金額の30%に引き上げ、適用下限額は、5,000円に引き下げられて、所得控除方式から税額控除方式へ変更されます。

### 2. 証券税制の軽減税率が廃止

上場株式等の譲渡所得等に係る税率及び配当等に係る特別徴収税率については、軽減税率3%が、平成20年末で廃止されます。

ただし平成21年1月1日から平成22年12月31日までの間に上場株式を譲渡した場合に譲渡所得等のうち500万円以下の部分の税率は3%が適用される等の特例措置があります。

### 3. 減価償却費の変更

平成19年4月1日以後に取得した減価償却資産について、償却可能限度額（取得価格の95%相当額）及び残存価格が廃止され、耐用年数経過時点において1円まで償却できることとなりました。

平成19年3月31日以前に取得した減価償却資産について、各年分において必要経費に算入された金額の累計額が償却可能限度額まで達している場合には、その達した年分の翌年分以後において償却を行い、1円まで償却することとされました。

### 4. 住宅ローン控除

平成11年1月1日～平成18年12月31日までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている方で、税源移譲の実施に伴い、所得税（国税）の額が減少したことにより、平成20年分の所得税から控除しきれなかった額がある方は、『市町村民税・都道府県民税住宅借入金等特別税額控除申請書』により、3月16日（月）までに町に申告をされることで、平成21年度の住民税（所得割）から控除できます。（毎年申告が必要です。）

#### ・所得税確定申告をされる方

確定申告書とあわせて『確定申告書を提出する納税者用』の申告書を提出してください。

税務署で確定申告する場合は、税務署を経由して提出できます。

#### ・確定申告をせず年末調整により、住宅ローン控除を受けている方

源泉徴収票を添付して『給与収入のみを有しております確定申告書を提出しない納税者用』の申告書を役場税務住民課に提出してください。

※確定申告をされる方、されない方の申告書は用紙が異なりますので、ご注意ください。

申告書の用紙は、町ホームページからダウンロードできますので、ご利用ください。

主な法の改正点

※申告の際にご注意ください

## 申告相談の よくある質問



法律の改正により申告が必要となる場合もあります。申告書の送付の有無だけで判断しないでください。

Q 申告書に添付する源泉徴収票を紛失してしまいましたが、どうしたらよいですか？

A 源泉徴収票を紛失した場合は、勤務先等から再発行してもらつてください。受け取った源泉徴収票は大切に保管し、申告の際にはお持ちの源泉徴収票全てを記入・添付してください。

Q 前年分の所得税について確定申告を提出した方は、源泉徴収票を紛失してしまいましたが、どうしたらよいですか？

A 給与収入が95万円の場合には、所得に直すと30万円になります。所得税は課税されません。しかし、住民税は所得割と均等割があり28万円以上（扶養の無い場合）の所得がある場合は、夫の扶養に入っている妻でも均等割がかかります。したがつて、勤務先からパート収入に関する給与支払報告書が町に提出されていない場合は、妻自身で住民税の申告をする必要があります。

Q 申告書が送付されてきた時は必ず申告しなければいけないのでですか？または、申告書が送付されてこない時は申告しなくてもいいのですか？

A 皆さんの所得や扶養などの控除の状況は毎年同じとは限りません。また、収入や控除が前年と変わらない場合でも法



## 所得税・消費税の申告相談の日程

（茂原税務署）  
☎ 221-2166

### ◎年金受給者・新規住宅取得者のための申告指導相談

とき	会場	時間
2月4日(水)～ 2月6日(金)	茂原市 総合市民センター	9：30～12：00 13：00～16：00 (相談受付は15：00まで)
2月9日(月)	勝浦市役所	

### ◎確定申告出張相談

とき	会場	時間
2月23日(月)・24日(火)	いすみ市役所	9：30～12：00 13：00～16：00
2月25日(水)・26日(木)	勝浦市役所	(相談受付は15：00まで)

### ◎税理士による小規模納税者の方などのための無料申告相談※

とき	会場	時間
2月10日(火)	いすみ市役所	9：30～12：00 13：00～16：00 (相談受付は15：00まで)
2月12日(木)・13日(金)	いすみ市役所 (岬庁舎)	

★源泉徴収票等の確定申告に必要な書類・筆記具・印鑑をご持参ください。  
茂原税務署では、確定申告期間中・2月16日(月)～3月16日(月)においても休日(土・日)の業務は行いませんのでご注意ください。  
※小規模納税者の方の所得税・消費税、年金受給者・給与所得者の方の所得税申告を対象としております。(ただし、土地・建物・株式等の譲渡所得のある方を除きます。)

## その他のお知らせ



③国民年金保険料等に係る社会保険料控除の適用を受ける場合に保険料の支払いをした旨を証する書類の添付が必要です。

A 皆さんの所得や扶養などの控除の状況は毎年同じとは限りません。また、収入や控除が前年と変わらない場合でも法

# 平成21年 標準小作料及び、農作業別標準 労働賃金・機械による標準作業料金

## 1. 標準小作料（平成20年1月から適用）

単位：10a 当り

農地の区分		転作率込みの標準小作料(円)	標準小作料(円)	備考
田	土地改良施行済で概ね30aの整田	<b>9,000</b>	15,000	ほ場条件がよく、良好な水田
	土地改良施行済で概ね15a以上の整田	<b>6,000</b>	10,000	ほ場条件がよく、比較的よい水田
畠	畠	<b>3,000</b>		

## 2. 農作業別労働賃金・機械による農作業料金について、下記のとおり標準額を定めましたので、農作業受委託等の経費の参考とされますようご案内します。 (平成20年12月22日改訂 瞳沢町農業委員会)

区分		賃金・料金(円)	備考
労 賃	田作業・一般	<b>7,500</b>	1日当たり8時間
	畠作業・一般	<b>6,000</b>	"
機 械 に よ る	水田耕起(トラクター)	<b>5,500</b>	10a当たり
	"(耕運機)	<b>7,000</b>	"
農 作 業 料 金	畦塗り(トラクター)	<b>4,000</b>	100m当たり
	水田代かき(トラクター)	<b>6,000</b>	10a当たり 2回かけ
	"(耕運機)	<b>5,500</b>	"
	植付(田植機)	<b>6,200</b>	" 苗代は別(側条施肥は別途協議)
	刈取・脱穀(コンバイン)	<b>17,000</b>	" 湿田、倒伏田などはその状態により割増料金とする
		<b>3,000</b>	" 運搬費
	乾燥・粉すり	<b>2,200</b>	1俵当たり(運搬費は別)
	粉すり	<b>700</b>	" (別途に乾燥して、粉すりのみをする場合)
	育苗	<b>730</b>	" (硬化苗)

※1. 土地改良施行済の平坦地で、概ね30aの整田で水田栽培作業全般の農機具の利用できる水田を標準とします。

※2. この料金表は県農業会議の設定したものを参考に本町の実情をふまえ、又、近隣市町村との均衡を考慮の上決定しました。

ご不明な点がありましたら町農業委員会事務局 (☎ 44-2512)、又は最寄の農業委員までお問い合わせ下さい。

## 野焼きは禁止されています！

適法な焼却施設以外で、木くずや紙くず・プラスチックなどの廃棄物を積み上げて燃やしたり、穴を掘って燃やしたりすることを「野焼き」といい、野焼きは法律により禁止されています。

野焼きは、不完全燃焼による一酸化炭素やダイオキシンなどの有害物質の発生、ばい煙による人や樹木などへの被害また火災が発生することがあります。

燃えるゴミを処分する場合は、次の方法により処理してください。

- 定められた基準を満たしている焼却炉で焼却する。
- 家庭での燃えるゴミは、種類に応じて「燃えるゴミ」「粗大ゴミ」「資源ゴミ」として処理する。
- 事業所から出る産業廃棄物は、廃棄物処理の許可業者に依頼する。

なお次の場合は、例外的に焼却が認められていますが、必要最小限度にとどめてください。

また、やむを得ず行う場合でも、風向きや強さ・時間帯・周辺状況などに充分配慮してください。

- 農業、林業等を営むためにやむを得ないものとして行われる場合。
- たき火その他の日常生活を営む上で通常行われ、軽微なもの。
- 風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な場合。
- 災害の予防、応急対策または復旧のために必要な場合。
- 国や地方自治体が施設管理を行うために必要な場合。

# 最 低 賃 金 一 覧 表

必ずチェック最低賃金！使用者も 労働者も

千葉労働局

最 低 賃 金 件 名		最 低 賃 金額 時間額(円)	発効年月日	最 低 賃 金 の 適 用 に つ い て
〔地域別最低賃金〕 千葉県最低賃金		723	20. 10. 31	千葉県内の事業場で働くすべての労働者及びその使用者に適用されます。ただし、特定（産業別）最低賃金が設定されている産業のすべての労働者及びその使用者は、該当する特定最低賃金が適用されます。
産業別 最 低 賃 金	調味料製造業 (味噌製造業を除く。)	795	20. 12. 25	次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1) 18歳未満又は65歳以上の者 (2) 雇入れ後6月末満の者であって、技能習得中のもの (3) 清掃又は片付けの業務に主として従事する者
	鉄鋼業	829	20. 12. 25	次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1) から (3) は上記に同じ
	はん用機械器具、 生産用機械器具製造業 【旧 一般機械器具製造業】	814	20. 12. 25	次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1) から (3) は上記に同じ (4) 次に掲げる業務に主として従事する者 イ 手作業による又は手工具若しくは小型動力工具を用いて行うかす取り、バリ取り、かしめ、選別、検数、さび止め又はマスキングの業務 ロ 手作業による又は手工具を用いて行う包装、袋詰め、箱詰め又はレッテルはりの業務 ハ 軽易な運搬、工具又は部品の整理、賄いその他これらに準ずる軽易な業務
	電子部品・デバイス、電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 (電球・電気照明器具製造業、電気計測器製造業及びこれらの産業において管理、補助的経済活動を行う事業所を除く。) 【旧 電気機械器具製造業】	813	20. 12. 25	次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1) から (3) は上記に同じ (4) 次に掲げる業務に主として従事する者 イ 主として手作業による又は手工具若しくは小型電動工具、操作が容易な小型機械を使用して行う部品の組立て又は加工業務のうち、組線、巻線、端末処理、はんだ付け、取付け、穴あけ、みがき、刻印打ち、かしめ、バリ取り、材料の送給、選別の業務 ロ 塗油、検品の業務 ハ 手作業による袋詰め、包装の業務 二 軽易な運搬、部品等の整理、賄い等の雑役業務
	計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具製造業、医療用機械器具・医療用品製造業、光学機械器具・レンズ製造業、時計・同部分品製造業、眼鏡製造業 【旧 精密機械器具製造業】	798	20. 12. 25	次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1) から (3) は上記に同じ (4) 次に掲げる業務に主として従事する者 イ 主として部品の組立て又は加工業務のうち、手作業による又は手工具若しくは小型電動工具、操作が容易な小型機械を用いて行うかえり取り、バリ取り、かしめ、組線、巻線、取付けの業務 ロ 手作業による袋詰め、包装、箱入れの業務
	各種商品小売業 注：衣・食・住にわたる各種の商品を小売する事業所で、その事業所の性格上いずれが主たる販売商品であるかが判別できない事業所	775	20. 12. 25	次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1) から (3) は上記に同じ
	自動車（新車）小売業	807	20. 12. 25	次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1) から (3) は上記に同じ

◎支払い賃金を最低賃金と比較する場合、賃金から精算勤手当、通勤手当、家族手当、賞与、時間外手当、深夜手当等は除外します。  
◎お問い合わせは、千葉労働局賃金室（☎ 043-221-2328）又は茂原労働基準監督署（☎ 22-4551）にお尋ね下さい。

千葉労働局HP <http://www.chiba-rooudoukyoku.go.jp/> 24時間テレホンサービス ☎ 043-221-4700

## 米製粉機をご利用ください (JA長生)

小麦価格の高騰や食料自給率の低下問題などから、いま「米粉」が注目されています。JA長生は、千葉県と長生郡市各市町村の助成を受け、今まで特殊な機械でしか製粉することができなかつた微細な米粉を製造できる小型米粉製粉機を導入しました。どなたでもお気軽にご利用ください。

月初と月末を除く、火、木曜日が利用可能です。

ところ JA長生本所（茂原市高師1153）茂原高校隣

利用時間 午前8時30分から午後5時

利用料金 長生郡市内の方 白米1kgあたり120円（税込）

利用方法 利用予定日の前日までに電話で申し込み。

留意点等 ※製粉する白米を入れる袋を持参してください。

※製粉時間は、10kgあたり1時間です。 ※米粉はJAの直売所でも販売しています。

※米粉料理のレシピを希望の方は、JAや役場で用意しています。

問い合わせ JA長生農産園芸部 ☎ 24-5114 FAX 22-1900

利 用 で き る 日	
2月	5日、10日、12日、17日、19日、24日
3月	5日、10日、12日、17日、19日、24日
4月	7日、9日、14日、16日、21日、23日
5月	7日、12日、14日、16日、21日、26日
6月	4日、9日、11日、16日、18日、23日

3

2009  
月分

# くらしのかレンダー

※注意 このカレンダーは3月の予定です



日	月	火	水	木	金	土
1	2 もえるごみ 国民健康保険税第8期分納期限	3 園庭開放（こども園） 9:50～11:00 おはなしのひろば（こども園） 11:00～11:30	4 もえるごみ	5 2コース 粗大ごみ	6 もえるごみ	7
8 刃物研ぎ（つどいの郷） 9:00～15:00	9 もえるごみ	10 1コース もえないごみ	11 もえるごみ 卒業式（睦沢中） 行政・人権相談（改セ） 13:00～16:00	12 2コース 資源ごみ 園庭開放（こども園） 9:50～11:00	13 もえるごみ 健康栄養相談（改セ） 10:00～11:30	14
15	16 もえるごみ	17 1コース 資源ごみ	18 もえるごみ 卒業式（土睦小・瑞沢小）	19 2コース もえないごみ 修了証書授与式（こども園）	20 春分の日 もえるごみ	21 絵本の読み聞かせ（公） 15:00～15:30
22 刃物研ぎ（つどいの郷） 9:00～15:00	23 もえるごみ 法律相談（要予約） 10:30～12:30	24 1コース 粗大ごみ 乳幼児健康相談（改セ） 3学期終業式 (小中学校・こども園)	25 もえるごみ BCG・三種混合予防接種（改セ） 受付 13:00～13:20	26	27 もえるごみ	28
29 千葉県知事選挙 7:00～20:00（投票）	30 もえるごみ	31	<b>●ゴミ収集コース</b> 1コース ■大上、妙楽寺、佐貫、森、長楽寺、上之郷、下之郷、大谷木、北山田 2コース ■寺崎、川島、うぐいす里、上市場、小滝、河須ケ谷、岩井 ●睦沢診療所／44-2236 ●公立長生病院／34-2121 ●睦沢町役場／44-1111 ●火災の問い合わせ／25-4411 ●夜間急病診療所（午後8時～午後11時まで）／24-1010 ●（公）は中央公民館 （資）は歴史民俗資料館 （運）は総合運動公園 （ゆ）はゆうあい館 （改セ）は農村環境改善センター			

●上旬 議会定例会

# 差押財産のインターネット公売（平成20年度 第2回） 開催のお知らせ

町税の収納率の向上と納税の公平を保つため、滞納者から差し押された財産を、ヤフー株式会社が運営するインターネットオークションを利用して公売し、滞納町税に充てます。

- ▼参加申込期間 2月13日（金）午後1時～26日（木）午後5時
- ▼参加資格 20歳以上でYahoo! JAPANのIDを取得している方
- ▼公売財産 ホームページに掲載
- ▼公売方法 せり売り
- ▼公売場所 ヤフー株式会社が運営するインターネット公売システム上
- ▼入札期間 3月3日（火）午後1時開始  
3月5日（木）午後1時終了
- ▼最高価申込者の決定 3月5日（木）
- ▼買受代金納付期限 3月12日（木）午後2時30分まで

※詳しくは町ホームページをご覧ください。（<http://www.town.mutsuzawa.chiba>）

○公売参加予定の方は、ホームページ上の「睦沢町インターネット公売ガイドライン」をお読みください。

問い合わせ 役場税務住民課 税務班 ☎ 44-2502

## — 下見会 —

実際の公売財産を見て  
いただきため下見会を実  
施します。事前予約は不  
要です。

▼とき 2月15日（日）  
午前10時から  
午後3時

▼ところ 役場101会議室



代表して表彰される  
長谷千尋さん（睦沢中）

平成15年より生涯学習推進事業として開始された、むつざわ生涯学習協力隊（中学生ボランティア）は、これまで町内で行われる様々な行事やイベントなどに参加して、ボランティア活動を行ってきました。この度その活動が認められ、千葉県青少年総合対策本部長から表彰を受けました。生涯学習協力隊を代表して、睦沢中学校2年長谷千尋さんが表彰式に出席しました。

## 平成20年度 ライトブルー少年賞 団体の部受賞

今月の休館日
2日(月)
9日(月)
16日(月)
23日(月)

中央公民館 ☎ 44-0211  
総合運動公園 ☎ 44-1565

## 生涯学習だより

## 社協だより

### 災害時高齢者生活支援講習

家庭看護法

平成20年12月5日（金）むつざわ  
福祉交流センターで、ボランティ  
ア連絡協議会の主催により、赤十  
字防災ボランティアリーダーを講  
師に、家庭看護法災害時高齢者生  
活支援講習会が開催されました。

「災害が高齢者に及ぼす影響・  
気をつけたい病気や症状・知つて  
役立つ技術」などの内容で、参加  
者は毛布を使つたガウン作りや風  
呂敷を使つたりユックサック作り  
など災害時に役立つ知識や技術を  
学びました。

この度、その活動が認められ、千葉県青少年総合対策本部長から表彰を受けました。生涯学習協力隊を代表して、睦沢中学校2年長谷千尋さんが表彰式に出席しました。

名前	名前	名前
8,897円	3,000円	3,000円
円	円	円
（12月1日～31日）		
※この善意は、町社会福祉増進のため大切に使わせていただきます。		



※このコーナーでは、広く皆様から投句を募集しています。

小葵	津	海	河	山	鈴	田	邊	さわ子
高川	保野	日本	阿基	木	藤	加藤	秀子	
いわお	かける	小汀	悦子	基次郎	田	とみ		

俳句

急なく米寿の春を迎えけり  
松とれて農婦に戻る日差かな  
賀状の人まばらとなるや真っ赤夕日  
初晴や昇る旭に含掌す  
清石の放置に終はる我が世代  
初晴や古里にみて深呼吸  
啄びに持て余したる青木の実  
冬晴や沓脱ぎ石もあたたまり  
連山の峰のたしかに寒月光  
元朝や春告花の香はり満つ

ありがとうございました





## 「心」元気ですか



看護師 加藤 典子

社会の変化に伴い、私たちが感じるストレスも確実に増えてきています。

自殺の要因となっているうつ病は2005年では約92万人ともいわれています。「うつ病」は心の風邪ともいわれ誰でも条件が整えば起こりえる病気です。

うつ病は笑わなくなったり、楽しめない、眠れない、何となく気力が出ない等の精神症状や外頭痛や胃の不調等の身体症状で出てくることがあります。

人はみな「考え方のくせ」を持っています。考え方のくせによりストレスの感じ方は千差万別です。



### 自由な視点を持って

うつ病やうつ状態を抱える人は、次のような出来事を悲観的に受け止めてしまう「考え方のくせ」があります。

- ①全か無か物事を白か黒かで考え少しでもミスがあると完全な失敗と考える。
- ②たった一つのよくない出来事があると、そればかりくよくよ考え現実を見る目が暗くなる。
- ③良い面は視野に入らず悪い面だけ見てしまう。

④心を先読みし、根拠のない悲観的な結論を出す。  
⑤自分の失敗を過大に考え方長所を過少評価する。

⑥自分の憂鬱な感情は現実がリアルに反映していると考える。

⑦何かやろうとする時に「～すべき」「～すべきでない」と両極端に考える。

⑧ミスを犯した時どうミスをしたか考える前に自分はダメだとレッテルをはる。

⑨何か良くない事が起った時自分に責任が無い場合でも自分のせいにする。

思い当たることはありますか。自分の考え方のくせに気づき、柔軟な考え方を身につけることが抑郁症や不安の軽減につながっていきます。



### ストレスためないで

- ・愚痴を言える人がいますか。
- ・職場や家で言いたい事をきちんと伝えられていますか。
- ・趣味や運動などで気分転換を図っていますか。
- ・睡眠時間はきちんととれていますか。
- ・仕事にやり甲斐や働き甲斐を感じていますか。
- ・家族と団らんの時間を持っていますか。

### 自分を伝える会話術

対人関係がきっかけでうつになったり不安になったりすることは少なくありません。人は会話を通して関係を作っていくますが、信頼関係が出来ていなかったり過去に不安な関係があったりすると言いたいことが言えなくなります。

自分の考えを伝えようとすると緊張したり、感情的になったり、攻撃的な言い方や、自分を卑下した言い方をして、思っていることが伝えられないことがあります。

次のことを注意して伝えてみましょう。

- ①相手の気持ちを深読みしすぎない。
- ②なぜなぜと理由を聞きすぎない。
- ③話しをしても自分の気持ちを分かってもらえると期待しすぎない。
- ④自分の考えは具体的に簡潔に伝える。
- ⑤穏やかに話す。

# なるほど 国保だより

## 出産育児一時金の支給額が上がります！

国保加入者が出産したときに支給される出産育児一時金の支給額が35万円から一律38万円に引き上げられます。これは、平成21年1月から産科医療補償制度の創設によるものです。

妊娠12週（85日）以降であれば、死産・流産でも支給されます。

## 出産育児一時金の受取代理制度を利用しよう！

この制度は、医療保険者が出産を行う医療機関等へ出産育児一時金を直接支払いますので、出産する方の経済負担を軽くします。

ただし、医療機関等の都合により、この制度を利用できない場合もあります。必ず出産を予定している医療機関等の同意を得た上で申請してください。

**対象者：**出産予定日まで1ヶ月以内の方

申請書は、役場健康福祉課に用意してあります。

## 産科医療補償制度とは？

分娩の際に発症した重度の脳性麻痺児及びその家族の経済的負担を速やかに補償し、紛争の防止・早期解決を図ります。

1分娩あたり約3万円の掛金を医療機関に支払うことになります。

ただし、先天性要因・新生児期要因の場合は除外となります。

### 問い合わせ

役場健康福祉課 国保健康班

☎ 44-2506

月 日	茂 原 地 区		一 宮 地 区	
	内 科 系	外 科 系		
2・1	大 塚 内 科 23-6121	鎌田整形外科医院 24-8686	一宮 秋 場 医 院 42-3323	
8	鶴沢外科内科クリニック 34-2496	菅 原 病 院 25-1171	一宮 清 水 医 院 42-2950	
11	鶴 澤 医 院 34-2008	君 塚 病 院 25-1811	一宮 鈴 木 医 院 42-3111	
15	山 之 内 病 院 25-1131	公立長生病院 34-2121	長 生 長 生 八 積 医 院 32-3282	
22	渡 辺 医 院 27-7733	宍 倉 病 院 24-2171	長 生 長 生 診 療 所 32-3303	

**夜間急病診療所** 診療科目 内科・小児科 診療時間 午後8時～11時まで  
茂原市八千代1-5-4（消防署裏） ☎ 24-1010

# 教えて！ ねんきん ななちゃん

## 国民年金保険料の控除証明書再発行

平成20年11月上旬に社会保険庁から1年間納付した国民年金保険料の額を証明した「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されました。

紛失した方は、再発行できますので、下記までご連絡ください。再交付には1週間程度かかります。

なお、年の途中から国民年金に加入した方や、平成20年10月1日から12月31日までの間に、今年初めて保険料を納付した方には2月初旬に送付されます。

### 問い合わせ

控除証明書専用ダイヤル 0570-070-117

I P電話等の方 03-6748-8882

受付期間：3月13日まで

（平日午前9時～午後5時）

## 国民年金保険料の納付方法について

### ①納付書による納付＜納付場所＞

- ・全国の銀行、信用金庫、信用組合、労働金庫、農協・漁協等の金融機関
- ・郵便局
- ・コンビニエンスストア

### ②口座振替による納付＜申し込み手続きを行う窓口＞

- ・全国の銀行、信用金庫、信用組合、労働金庫、農協・漁協等の金融機関
- ・郵便局
- ・社会保険事務所

### ③クレジットカードによる納付＜申し込み窓口＞

- ・社会保険事務所

### ④電子納付（Pay-easy）が利用できます

国民年金保険料の納付書は、Pay-easy（ペイジー）対応のATM、インターネットバンキング等を利用して納付することができます。Pay-easyが、利用できるかどうかは、納付の際にご利用の金融機関にお問い合わせください。

**日曜・休日当番医**  
 ☎ 24-10119  
 (診療時間 午前9時～午後5時まで)  
 消防本部通信指令課へお問い合わせください  
 ※変更になる場合もあります

※変更になる場合もあります。

午後7時～翌午前6時まで

## 県立長生特別支援学校 『しおかぜフェア』

と き 2月17日(火)

午前10時～午後4時

と こ ろ 茂原ショッピングプラザ

「アスモ」センターコート

内 容 作業製品の展示・頒布

長養太鼓の演奏

### 問い合わせ

県立長生特別支援学校

☎ 42-2470

## 「犬の正しい飼い方・しつけ方教室(実技講座)」 の受講者募集

保健所では、動物による被害・危害を防止すると共に動物愛護精神の普及啓発を図り、人と動物の調和のとれた社会づくり、環境づくりに寄与することを目的とし、犬の正しい飼い方・しつけ方教室(実技講座)を開催します。

と き 3月8日(日)

午後0時30分～4時

と こ ろ 長生合同庁舎 駐車場

茂原市茂原1102-1

定 員 20組程度(飼い犬同伴歓迎)

### 内 容

犬の基本的なしつけ方について

講師：(財)千葉県動物保護管理

協会派遣獣医師等

受講料 2,000円(テキスト、傷害

保険料を含む)

### 申し込み・問い合わせ

2月26日(木)までに、長生保健所健康生活支援課窓口又は電話で申し込んでください。

なお、定員になり次第、締め切ります。

☎ 22-5167

※飼い犬同伴条件…生後3ヵ月以上

の犬で、登録及び平成20年度狂犬病予防注射接種済みであること。

飼い主が制御できないほど暴れた  
り、ほかの犬に咬み付く犬は不可。

## ストップ・ザ・不法投棄

大規模な産業廃棄物の不法投棄は減少傾向にありますが、依然、小規模な不法投棄が後を絶たない状況にあります。

不法投棄をなくすためには住民の一人ひとりが不法投棄を「しない・させない・許さない」という気持ちで行動することが大切です。

不法投棄をなくし、私たちの大なるふるさとを守っていくため、身の回りに注意を払うなど、町民の皆様の御協力をお願いします。

なお、空き地、遊休地等をお持ちの方は、必要に応じ、柵・掲示板の設置など適切な管理をお願いします。

### 問い合わせ

東上総県民センター

地域環境保全課

☎ 26-6731

役場地域振興課 生活環境班

☎ 44-2515

茂原警察署生活安全課

☎ 22-0110

産廃残土県民ダイヤル

☎ 043-223-3801

(24時間対応)

※廃棄物の不法投棄や野焼きを発見した方は、県民センター、役場地域振興課等に通報してください。

## 「第8回一宮川流域委員会」 の開催について

地域の意見を反映した「川づくり」を行うため、県では「第8回一宮川流域委員会」を開催いたします。

一般の方の傍聴もできますのでお問い合わせください。

と き 3月9日(月)

午後2時～4時

と こ ろ 長生合同庁舎

4階大会議室

定 員 20名程度(当日先着順)

### 問い合わせ

長生地域整備センター 調整課

☎ 24-4524

## 長生都市広域市町村圏組合

平成21・22年度入札参加資格

審査申請の受付について

### 申請期間

2月25日(水)～3月10日(火)

(土曜日・日曜日は、受付しません。)

※茂原市及び長生郡内に本社、営業所等を有する場合

2月25日(水)～3月4日(水)

受付時間 午前9時～11時30分  
午後1時～4時

### 申請書の提出先

長生都市広域市町村圏組合  
事務局総務課 工事管理室

申請方法 持参による。

### 申請書の宛名

長生都市広域市町村圏組合  
管理者 田中豊彦

### 有効期間

平成21年6月1日～

平成23年5月31日

### 申請様式

①千葉県様式または全国統一様式に準じ、指定色のA4判ファイルにつづる。

②ファイルの表紙・背表紙に「平成21・22年度入札参加資格審査申請書」「会社名」を記入すること。

青…建設工事

緑…建設資材

黄…測量・設計・コンサルタン  
ト等

桃…物品・委託等

### その他

入札参加資格審査手続き要項は長生都市広域市町村圏組合のホームページからダウンロードできます。

### HPアドレス

<http://www3.ocn.ne.jp/~chosei/>

### 問い合わせ

長生都市広域市町村圏組合  
事務局総務課 工事管理室

☎ 23-0107

## ●健康栄養相談

とき 2月20日(金)

午前10時～11時30分

ところ 農村環境改善センター

内容 血圧測定、体脂肪測定、  
健康指導、食事指導など

## ●1歳6ヶ月児健康診査

身体計測や歯科、内科健診と栄養、  
育児に関する相談を行います。

とき 2月23日(月)

午後0時45分～1時受付

ところ 農村環境改善センター

対象 平成19年6月～8月生まれ

## ●3歳児健康診査

身体計測や歯科、内科健診と栄養、  
育児に関する相談を行います。

とき 2月23日(月)

午後0時45分～1時受付

ところ 農村環境改善センター

対象 平成17年9月～11月生まれ

## ●乳幼児健康相談

とき 2月25日(水)

1歳まで 午後2時～3時

1歳1ヶ月児～ 午後3時

ところ 農村環境改善センター

内容 身体計測や栄養、育児相談  
歯に関する相談

### 問い合わせ

役場健康福祉課

国保健康班

☎ 44-2506



## ●行政・人権相談

とき 2月18日(水)

午後1時～4時

ところ 農村環境改善センター

相談は無料で、秘密は守られます  
お気軽にご相談ください。

### 問い合わせ

役場総務課 総務班

☎ 44-2500

## ●法律相談

### 役場法律相談

とき 2月20日(金)

午前10時30分～午後0時30分

ところ 役場1階町民相談室

- ◎ 要予約 先着6名まで
- ◎ 相談時間 1人20分
- ◎ 相談料 無料

### 申し込み・問い合わせ

役場総務課 総務班

☎ 44-2500

## 東上総県民センター法律相談

とき 2月20日(金)

午後1時～4時

ところ 東上総県民センター

### 申し込み・問い合わせ

東上総県民センター

☎ 25-7830

※2月13日(金) 午前9時から予約  
受付(電話のみ)



## ゴミの収集日

※4月から、資源ゴミ・燃えない  
ゴミ・粗大ゴミも祝日収集を開始  
します！

### ★1コース

燃えないゴミ…2月10日(火)

資源ゴミ ……2月17日(火)

乾電池

粗大ゴミ……2月24日(火)

### ★2コース

粗大ゴミ……2月5日(木)

資源ゴミ ……2月12日(木)

乾電池

燃えないゴミ…2月19日(木)

※燃えるゴミの収集日は、月、水、金曜日です。

ゴミは前日や夜間に出さないで収集日の午前8時30分までに出してください。

## 献血は、心と命のボランティア

とき 2月9日(月)

午前10時～正午

午後1時15分～4時

ところ 農村環境改善センター

※現在、千葉県では輸血用血液が大変不足しています。

命を救う愛の献血にみなさんのご協力をお願いします。



## 誕生 おめでとうございます

親の名 子の名 性別 区名 月日

鈴木一郎 タキト 泰煌斗 男 佐貫 12/5

大和田栄次 モモカ 桃香 女 上市場 12/18

中村和嗣 友香 ヒロカズ 公紀 男 上市場 12/21

鈴木武彦 紘理 リキ 喜 男 川島 12/24

秋葉秀俊 良子 キヨウコ 杏子 女 川島 12/26

## 結婚 末永くお幸せに

区名 氏名

上之郷 根村 正樹

岩井 長谷川 義展

長楽寺 雉子島 秀一

### 睦沢町の人口と世帯

12月末現在( )は前月比

人口 7,750人(-3人)

男 3,776人(+1人)

女 3,974人(-4人)

世帯数 2,575戸(+1戸)

## 弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人 年齢 区名 月日

黒松坂 寛一 93 川島 12/6

小中村 幸子 75 大谷木 12/12

中伊豆村 たかみ 87 上之郷 12/14

大知村 伊久 85 上市場 12/16

北野田村 知我 43 上之郷 12/22

北山田村 遼雄 69 北山田 12/27

市原市 田治 76 上市場 12/28

根江村 美昭 91 佐貫 12/29

根江村 邦治 78 妙楽寺 12/30

中崎町 田中 80 小滝 12/30

崎崎町 崎藤 76 長楽寺 12/31

加藤半次 90 妙楽寺 1/1



# 成人式より



町長と一緒に記念撮影！



袴姿がきまって頬もしいですね。

# 編集後記

暦の上では、立春を迎えますが、やはり二月が、一番寒さの厳しい月でしょう。

暖かい春を迎えるまで、皆さん引き続き、くれぐれも体調管理にご留意ください

さて、1月11日、取材に行った成人式は、「手作りの成人式」ということで、心が込もり、とても感動的でした。

「二十歳のメッセージ」（代表者スピーチ）や恩師の祝辞の中に語られていた、睦沢町での大切な人のつながりは、これから的人生の礎としていつまでも皆さんに残ってゆく財産であると、見ているこちらにもずしりと伝わってきました。

新成人の皆さんのお門出を、心からお祝い申し上げます。（Y S）



# 今月の プリンス

平成19年6月4日生(太上) 父 太介さん 母 重里子さん

とっても元気で、家の中でも外でも動き回っている大地くん

人見知りもなく、どこへ行ってもいつもニコニコ笑顔です

携帯電話やカメラに興味津々で、取材中もカメラに近づきすぎてしまいました（笑）。

お祭りが大好きで、お神輿の写真を見ただけで「ワッショイ!!」と元気いっぱい

最近は、「アイアイ」や「パンダ  
うきぎコアラ」の歌を歌ってくれます

お気に入りの絵本やオモチャをたくさん持ってきて「どうぞ」と、貸してくれる優しい大地くんです

**プリンス・プリンセス募集!** ☆掲載ご希望の方は総務課総務係まで ☎44-2500